INDEX

Français

1. MANUEL D'UTILISATION F1

2. PIÈCES POUR ECHOWELL SF-1000/SF-2000/SF-3000 ..... F2

3. INSTALLATION F3

- Comment porter la ceinture de poitrine ? F3

4. PRINCIPALES OPÉRATIONS F4

5. PASSAGE D'UN MODE A L'AUTRE F5

6. PASSAGE D'UN RÉGLAGE À L'AUTRE F5

7. DESCRIPTION DES FONCTIONS DE LA MONTRE F6

- Mode Horloge F6
- Mode Chronomètre F6
- Mode Décompteur F7
- Mode Alarme F7
- Mode Date F8

8. DESCRIPTION DU MONITEUR DE RYTHME CARDIAQUE F9

- Démarrage/Arrêt de la fonction de mesure du rythme cardiaque F9
- Démarrage/Arrêt de la fonction d'enregistrement des données du rythme cardiaque F9
- Réinitialisation des données d'enregistrement du rythme cardiaque F9
- Description de l'afficheur du rythme cardiaque F9
- Mode Chronomètre F9
- Mode Durée dans la zone cible F10
- Mode Zone cible F10
- Mode Durée d'exercice F10
- Rythme cardiaque moyen F10
- Mode Maximum F11
- Mode Calorie F11
- Mode Bip F11
- Mode Voyant de pile déchargée F11

9. PRÉCAUTIONS F12

10. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES F12

HEART RATE MONITOR

SF-1000/SF-2000/3000

MANUEL D'UTILISATION

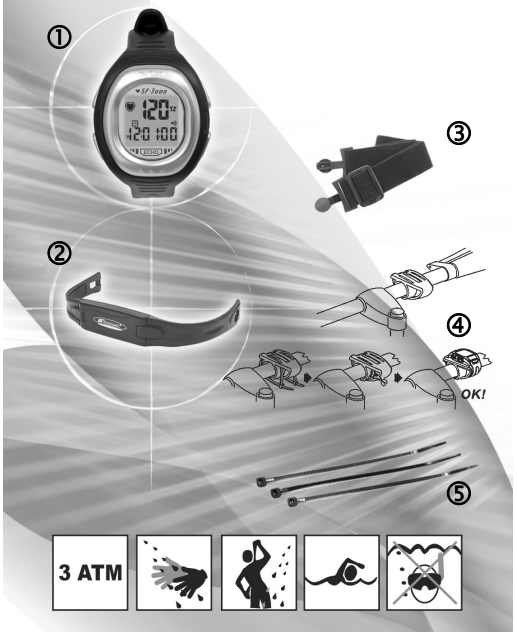
ECHOWELL

MONITEUR DE RYTHME CARDIAQUE

SF-1000/SF-2000/SF-3000

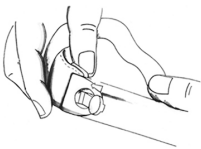
Votre Force spéciale comporte cinq éléments différents :

1. UNITÉ CENTRALE SF-1000/SF-2000/SF-3000
2. CEINTURE DE POITRINE
3. BANDE ÉLASTIQUE
4. FIXATION POUR BICYCLETTE
5. ATTACHE DE CÂBLE X3



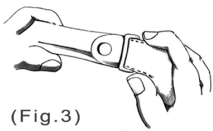
INSTALLATION

Comment porter la ceinture de poitrine ?



(Fig.1)

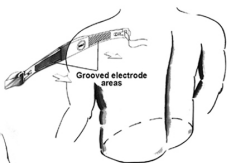
(Fig.2)



(Fig.3)

(Fig.4)

(Fig.5)

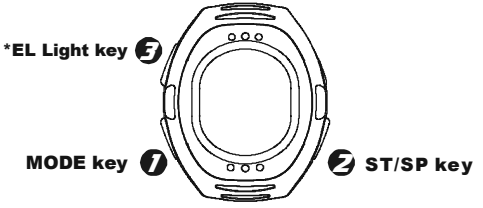


(Fig.6)

(Fig.7)

1. Serrez la fermeture à une extrémité, placez la ceinture de poitrine sur votre torse et desserrez la bande élastique. **(Fig. 1, 2 et 3)**
2. Réglez la longueur de la bande élastique jusqu'à ce qu'elle tienne sur votre torse, tout en restant confortable ; puis serrez la fermeture à l'autre extrémité. **(Fig. 4)**
3. Réglez le capteur au centre de votre poitrine et vérifiez que la face arrière du capteur s'appuie sur votre torse au contact de la peau. **(Fig. 5, 6)**
4. La ceinture de poitrine doit être portée pendant l'utilisation de la fonction de moniteur du rythme cardiaque. La distance de transmission doit être inférieure à 1 m (3 pieds).
5. Ne pliez et ne courbez excessivement pas la ceinture de poitrine pour éviter de l'endommager. **(Fig. 7)**

PRINCIPALES OPÉRATIONS



Opérations de base sur les boutons

1 - Appuyez pour changer de mode d'affichage.
- Maintenez enfoncé pendant 2 s pour activer/désactiver la fonction de mesure du rythme cardiaque.

2 - Appuyez pour activer/désactiver la fonction d'enregistrement des données.
- Maintenez enfoncé pendant 2 s pour réinitialiser les données.
- Maintenez enfoncé pendant 4 s pour passer en mode de réglage des données.

3 - Appuyez pour activer l'éclairage pendant 3 s. (SF-2000 / SF-3000)

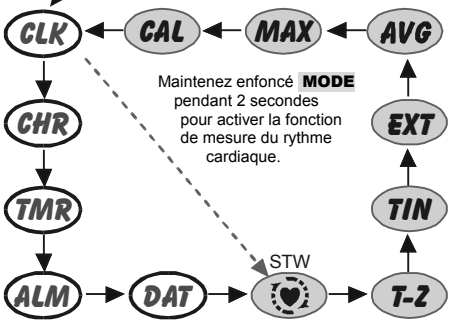
Opérations sur les boutons de réglage des données (en mode Horloge)

1 - Appuyez pour changer ou augmenter la valeur de réglage.
- Maintenez enfoncé pour incrémenter automatiquement.

2 - Appuyez pour passer au chiffre à régler suivant.
- Maintenez enfoncé pendant 2 s pour passer au mode de réglage suivant.
- Maintenez enfoncé pendant 4 s pour quitter le mode de réglage.

PASSAGE D'UN MODE À L'AUTRE

* Appuyez sur MODE pour passer à la fonction suivante.
* Maintenez enfoncé **MODE** pendant 2 s pour activer la fonction de mesure du rythme cardiaque.



PASSAGE D'UN RÉGLAGE À L'AUTRE

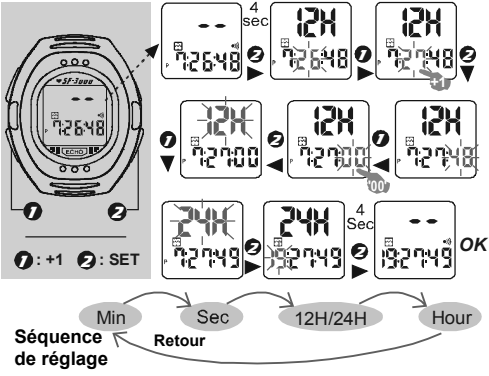
Maintenez enfoncé ST/SP pendant 4 s pour passer en mode de réglage et le quitter.

Maintenez enfoncé DT/SP pendant 2 s pour passer au mode de réglage suivant.

DESCRIPTION DES FONCTIONS DE LA MONTRE

MODE HORLOGE

1. Affichage sur 12 ou 24 heures.
2. ***Réglage de l'horloge :***
   a). Appuyez sur **MODE** pour passer en mode « **HORLOGE** ».
   b). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 4 secondes pour passer en mode de réglage de l'horloge.
   c). Appuyez sur **ST/SP** pour passer au chiffre à régler suivant.
   d). Appuyez sur **MODE** pour augmenter la valeur, maintenez enfoncé pour incrémenter automatiquement.
   e). Appuyez sur **MODE** pour sélectionner l'affichage sur 12 ou 24 heures.
   f). Appuyez sur **MODE** pour remettre les secondes à « 00 ».
   g). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 4 secondes pour terminer le réglage et quitter ce mode.



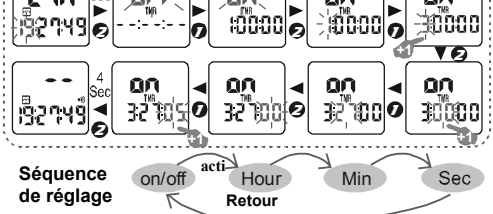
Mode Chronomètre CHR

1. Appuyez sur **ST/SP** pour démarrer/arrêter le chronomètre.
2. Maintenez enfoncé **MODE** pendant 2 secondes pour réinitialiser les données du chronomètre.
3. La plage de **CHR** s'étend de 00M00S.00 à 99M59S.99.

Mode Décompteur TMR

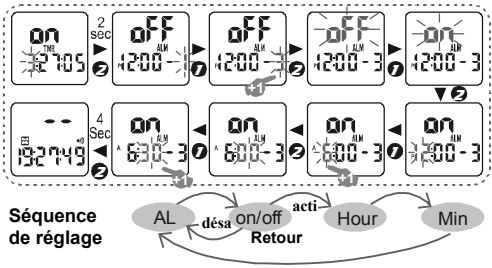
1. Appuyez sur **ST/SP** pour démarrer/arrêter le décompteur.

2. Un signal sonore de 10 secondes se déclenche lorsque de décompte atteint zéro, puis **OVEr** est affiché sur **l'écran**.
3. Arrêtez le signal sonore et rechargez les données préréglées en appuyant sur n'importe quelle touche.
4. Rechargez les données préréglées à tout moment en maintenant enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes.
5. La plage de **TMR** s'étend de 00H00M00S à 99H559M59.
6. ***Réglage du décompteur :***
   a). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage du décompteur lorsque vous êtes en mode de réglage de l'horloge.
   b). Appuyez sur **MODE** pour activer ou désactiver le décompteur.
   c). Consultez la section ***Opérations principales de réglage des données*** pour régler les données de temporisateur.



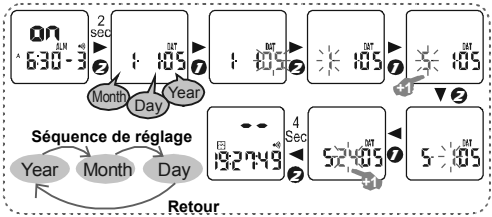
Mode Alarme

1. Appuyez sur **ST/SP** pour changer le réglage des alarmes. **(SF-2000 1 réglage, SF-3000 3 réglages).**
2. Le symbole « » s'affiche après le réglage de l'alarme.
3. L'alarme est un signal sonore de 30 secondes et le symbole « » clignote.
4. Arrêtez le signal sonore en appuyant sur n'importe quelle touche.
5. Veuillez noter le mode d'affichage de l'heure choisi : 12 ou 24 heures.
6. ***Réglage de l'alarme :***
   a). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage d'alarme lorsque vous êtes en mode réglage de décompteur.
   b). Appuyez sur **MODE** pour sélectionner le réglage de l'alarme.
   c). Consultez la section ***Opérations principales de réglage des données*** pour régler les données d'alarme.
   d). Appuyez sur **MODE** pour activer/désactiver l'alarme.
   e). Répétez les étapes b). à d). pour régler les autres données d'alarme.



Mode de Date DAT

1. Calendrier des années 2000 à 2099.
2. ***Réglage de la date :***
   a). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage de la date lorsque vous êtes en mode de réglage d'alarme.
   b). Consultez la section ***Opérations principales de réglage des données*** pour régler les données de date.

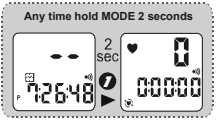


DESCRIPTION DES FONCTIONS DE SURVEILLANCE DU RYTHME CARDIAQUE

1. Démarrage/Arrêt de la fonction de mesure du rythme cardiaque

1. Maintenez enfoncé **MODE** pendant 2 secondes

pour lancer la fonction de mesure du rythme cardiaque.



2. Lorsque cette fonction est en cours, l'écran affiche le signal de la manière suivante :
3. Maintenez enfoncé **MODE** pendant 2 secondes pour arrêter la mesure du rythme cardiaque.
4. Si aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes, la fonction est désactivée automatiquement.

2. Démarrer/Arrêter la fonction d'enregistrement des données de rythme cardiaque

1. Maintenez enfoncé **MODE** pendant 2 secondes pour démarrer la fonction de mesure du rythme cardiaque.
2. Appuyez sur **MODE** pour passer à la fonction .
3. Appuyez sur **ST/SP**, le signal affiché sous la forme « » à gauche de l'écran se change en « », cela signifie que la fonction d'enregistrement des données a démarré. Arrêtez en appuyant sur **ST/SP**, le signal se change en « ».
4. , **TIN**, **EXT***, **AVG****, **MAX****, **CAL*** — ces opérations ne fonctionnent que lorsque la fonction d'enregistrement a démarré.
5. Le mode **CAL*** est calculé lorsque le rythme cardiaque est égal ou supérieur à 90 pulsations/minute.

** SF-3000 seul ** disponibles sur les SF-2000 et SF-3000*

3. Réinitialisation des données d'enregistrement du rythme cardiaque

1. Appuyez sur **MODE** pour passer en mode .
2. Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes pour réinitialiser les données d'enregistrement.

4. Description de l'affichage du rythme cardiaque

La plage de mesure du rythme cardiaque va de 40 à 240 pulsations.

5. Mode Chronomètre

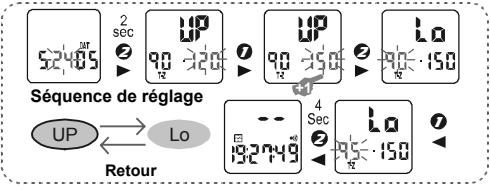
1. Le chronomètre calcule automatiquement lorsque l'enregistrement des données de rythme cardiaque démarre.
2. La plage de s'étend de 00H00M00S à 99H59M59S.

6. Durée dans la zone cible TIN

1. Calcule et enregistre la durée de l'exercice dans la zone cible.
2. La plage de **TIN** s'étend de 00H00M00S à 99H59M59S.

7. Zone cible T-Z

1. Entrez la zone cible à l'avance.
2. "**TZ**" s'affiche lorsque le rythme cardiaque est dans la zone cible. (aucun signal sonore).
3. « ▙ » s'affiche lorsque le rythme cardiaque est **inférieur** à la limite inférieure de la zone cible. (le signal sonore doit retentir).
4. « ▛ » s'affiche lorsque le rythme cardiaque est **supérieur** à la limite supérieure de la zone cible. (le signal sonore doit retentir).
5. ***Réglage de la zone cible :***
   a). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage de la zone cible lorsque vous êtes en mode réglage de la date.
   b). Consultez la section ***Opérations principales de réglage des données*** pour régler les données de zone cible.



8.Mode de durée d'exercice EXT

1. Calcul et enregistrement de la durée d'exercice lorsque le rythme cardiaque est supérieur à la limite inférieure de la zone cible.
2. La durée totale d'exercice efficace est enregistrée, y compris la durée en-dessous et au-dessus de la zone cible.
3. La plage de **EXT** s'étend de 00H00M00S à 99H59M59S.

9. Rythme cardiaque moyen AVG

1. Calcule le rythme cardiaque moyen pendant l'exercice : cette valeur permet de savoir si l'état cardio-pulmonaire s'est amélioré pour la même intensité d'exercice.
2. La page de **AVG** s'étend de 40 à 240 pulsations.

10. Rythme cardiaque maximum *MAX*

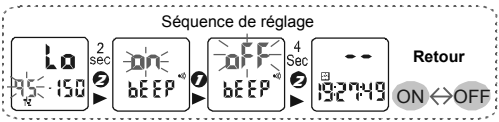
1. Surveille et enregistre le rythme cardiaque maximum pendant l'exercice.
2. La page de **MAX** s'étend de 40 à 240 pulsations.

11. Mode Calories *CAL*

1. Calcule les calories dépensées pendant la totalité du processus d'exercice, pas seulement en raison de l'exercice.
2. Les hommes dépensent plus de calories que les femmes au même rythme cardiaque et il est probable que le rythme cardiaque d'une femme est supérieur à celui d'un homme pour la même quantité d'exercice.
3. L'unité de **CAL** est Kcal.
4. La plage de **CAL** s'étend de 0 à 9999,99 Kcal.
5. Le mode **CAL** est calculé lorsque le rythme cardiaque est égal ou supérieur à 90 pulsations/minute.

12. Signal sonore

1. Fonction de sonnerie et de bip de touche.
2. ***Réglage du bip :***
   a). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 2 secondes pour passer en mode de réglage de signal sonore lorsque vous êtes en mode de réglage de zone cible.
   b). Appuyez sur **MODE** pour activer/désactiver le signal sonore.
   c). Maintenez enfoncé **ST/SP** pendant 4 secondes pour terminer le réglage et sortir de ce mode.



13. Indicateur de pile déchargée LOW

1. Le symbole " LOW " s'affiche pour indiquer que la pile est presque déchargée. Remplacez la pile usagée par une pile neuve dans les quelques jours suivant l'apparition du symbole.
2. Faites changer la pile chez un horloger sans essayer de la démonter vous-même.

PRÉCAUTIONS

1. Prenez soin de la ceinture de poitrine. Lavez-la à l'eau savonneuse, puis rincez-la à l'eau claire. Laissez-la sécher à l'air libre en évitant les environnements trop chauds et tout contact avec des produits corrosifs, acides ou alcalins.
2. En mouillant la peau à l'endroit du contact avec le capteur, vous améliorez la conduction du signal qui est alors plus stable.
3. La condition physique de l'utilisateur peut affecter l'intensité du signal mesuré.
4. Évitez d'utiliser la mesure du rythme cardiaque près des trolleys, des arrêts de tramway, des transformateurs, des sous-stations électriques et des lignes à haute tension, etc. Le signal radio est perturbé dans les environnements soumis à des tensions et à des champs magnétiques élevés.
5. Bien que l'étanchéité de cette montre ait été homologuée pour 30 mètres, ne faites fonctionner aucun bouton sous l'eau. Cette montre n'est pas conçue pour la plongée.
6. La pile est utilisable pendant 1 an à raison de deux heures par jour. Faites changer la pile chez un horloger sans essayer de la démonter vous-même.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Ceinture de poitrine ECHO SF-1000/SF-2000/SF-3000 :

- Type de pile : CR2032
- Durée d'utilisation de la pile : 1300 heures en moyenne.
  (La pile peut être changée par l'utilisateur.)
- Température de fonctionnement : 0°C~50°C (14°F~122°F)

Montre de surveillance du rythme cardiaque ECHO SF-1000/SF-2000/SF-3000:

- Type de pile : CR2025
- Durée d'utilisation de la pile : environ 1 an.
- Température de fonctionnement : 0°C~50°C (14°F~122°F)
- Étanchéité : 3 ATM